

# ਇਕ ਮਿਟ ਲਵ... ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਹਿਮ ਹਨ!

**ਤੁਸੀਂ** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ! ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੇਕਸ ਹੈ। **Early Start** ਸੇਵਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ **ਤੁਸੀਂ** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਵੇਗਾ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿਹੜੇ **ਤੁਸੀਂ** ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਭ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸੱਚ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਅਤੇ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ, ਵਾਲੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਅਪਵਾਦ ਨੂੰ ਅਮਨ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ। ਇਹ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਦਿਨ, ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਿਤਾ / ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਆਪਣੇ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਲੋੜ ਹੈ ਦੇਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਮਹਿਫੂਜ਼,  
ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਆਪਣਾਪਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ  
ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ  
ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ !

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ, ਹਾਂ ਕਿ ਪੋਸ਼ਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ! ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਿਹੜੇ ਮੰਧ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਹੈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਵੱਈਆ, ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਚੁਣੌਤੀ ਪੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ Early Start ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੈ! ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਬੰਧਨ ਅਤੇ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਵੇਂ, ਇਹ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ!

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ, ਗਾਉਣ,  
ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਸਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿੰਟ  
ਲਵੋ।

ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਦੇਖੋ:

<http://earlystartneighborhood.ning.com/ssip-resources/TaMvideo>

## ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ...



## ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਝਾਅ...

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਦਾਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਸ਼, ਉਦਾਸ, ਮਾਯੂਸ, ਡਰਿਆ ਜਾਂ ਪਾਗਲ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੁਖ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਵਾਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਆਂ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਭਾਵ, ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਕਹੋ। ਜਿਵੇਂ, “ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਿਆ।”

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਸ਼ ਹੈ, ਉਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲ ਲਗਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ, ਬੁਲਾਓਣਾ, ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਲਿਆਉਣਾ, ਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੁਖਵਾਂ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣਾ।

ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਚਾਰ ਤੱਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਬੁਲਬੁਲੇ ਫੁਲਾਉਣਾ, ਗਾਣਾ ਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਮਲਿਆਂ ਵਾਂਗ ਨਚਣਾ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਜੱਫੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰੇ ਹਨ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਵੋ: ਮੁਸਕਾਨ, ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ, ਪੜਨਾ, ਗਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਨਾ ਇਕੱਠੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰ ਸਕੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੱਕਿਆ, ਪਿਆਸਾ, ਭੁੱਖਾ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਧੀਆ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਨਵ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹੈ?

ਆਪਣੀ Early Start ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ!

### ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ! ਬੱਚੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ... ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ! ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਤਰਾਲ ਦੇ ਦਿਓ, ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ, "ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ" ਆਪਣੀ ਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।



Developed with the support of the California Interagency Coordinating Council (ICC) on Early Intervention and the Early Start Comprehensive System of Personnel Development. Early Start is implemented by the Department of Developmental Services

